

**4. JAHRESKONGRESS 2022**

# **NETZWERK ALTERSMEDIZIN STEIERMARK**

**Was uns wirklich gesund hält**

mit Symposium Yoga & Meditation &  
Ernährung im Alter  
und AAL-Praxiskonferenz

**14. - 16. November 2022**

Medizinische Universität Graz, Med Campus Aula

Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz

Live vor Ort & online

[www.netzwerk-steiermark.com](http://www.netzwerk-steiermark.com)

Förderkreispartner des Netzwerks Altersmedizin Steiermark:



# Willkommen zum Jahreskongress 2022 des Netzwerks Altersmedizin Steiermark!

Das Netzwerk Altersmedizin Steiermark veranstaltet von 14.-16. 11. 2022 den 4. Jahreskongress, zu dem wir Sie sehr herzlich einladen. Der Kongress 2022 steht unter dem Motto „Was uns wirklich gesund hält“. Themen der wirksamen Gesundheitsförderung, Prävention und Behandlung alterstypischer Erkrankungen und Funktionseinschränkungen werden dabei genauso behandelt werden, wie Initiativen, um alte Menschen wieder in die Mitte der Gesellschaft zu holen und soziale Teilhabe zu ermöglichen.

Am 2. Kongresstag werden im Symposium „Yoga und Meditation im Alter“ Vorträge zu diesem Themenbereich für ein gesundes Altern geboten werden.

Am 3. Kongresstag werden in der AAL-Praxiskonferenz neue Technologien als Unterstützungsmöglichkeit für ein selbständiges Leben im Alter präsentiert.

Wir freuen uns, wenn wir Sie am Jahreskongress 2022 des Netzwerks Altersmedizin Steiermark begrüßen dürfen.

## Organisationskomitee und Vorstand des Netzwerks Altersmedizin Steiermark



Prim. Priv.-Doz. Dr. MBA  
**Walter SCHIPPINGER**  
Präsident Netzwerk Altersmedizin



Prof. Priv.-Doz. Dr. PhD  
**Nandu GOSWAMI**  
Vizepräsident Netzwerk Altersmedizin



Univ.-Prof. Dr. MBA  
**Daisy KOPERA**



Dir. MMag. Dr. MBA  
**Christian LAGGER**



Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr.  
**Sandra HOLASEK**



Prim. Dr. MSc  
**Gerald PICHLER**

Ab 7:45	Registrierung
8:30-9:20	<b>FEIERLICHE ERÖFFNUNG DES 4. JAHRESKONGRESSES DES NETZWERKS ALTERSMEDIZIN STEIERMARK</b>
8:30-8:35	Prim. Priv.-Doz. Dr. <b>Walter SCHIPPINGER</b> <i>Präsident Netzwerk Altersmedizin Steiermark</i>
8:35-8:40	Prof. Dr. <b>Nandu GOSWAMI</b> <i>Vizepräsident Netzwerk Altersmedizin Steiermark</i>
8:40-8:50	Rektor Univ.-Prof. Dr. <b>Hellmut SAMONIGG</b> <i>Rektor der Medizinischen Universität Graz</i>
8:50-9:00	LTAbg. Prof. Mag. Dr. <b>Sandra HOLASEK</b> <i>Abgeordnete zum Steiermärkischen Landtag</i>
9:00-9:10	Bürgermeisterin <b>Elke KAHR</b> <i>Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Graz</i>
9:10-9:20	Landesrätin Prof. Mag. Dr. <b>Juliane BOGNER-STRAUß</b> <i>Landesrätin für Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege in Steiermark</i>

9:25-10:25	<b>PODIUMSDISKUSSION</b> Thema: <b>Was muss getan werden, um die Steiermark zur Musterregion für Altern in Gesundheit und sozialer Integration zu machen?</b>
Am Podium:	Landesrätin Prof. Mag. Dr. <b>Juliane Bogner-Strauß</b> <i>Landesrätin für Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege in Steiermark</i>
	Stadtrat Mag. <b>Robert Krotzer</b> <i>Stadtrat für Gesundheit und Pflege in Graz</i>
	ÖGK Landesstellenausschuss-Vorsitzender <b>Josef Harb</b> <i>Landesstellenausschuss-Vorsitzender ÖGK Steiermark</i>
	Präsident Dr. <b>Michael Sacherer</b> <i>Präsident der Ärztekammer für Steiermark</i>
	Landesobmann Bundesrat a.D. <b>Gregor Hammerl</b> <i>Landesobmann des Steirischen Seniorenbundes</i>
	Prim. Priv.-Doz. Dr. <b>Walter Schippinger</b> <i>Präsident des Netzwerks Altersmedizin Steiermark</i>
Moderation:	<b>Iris Knausz MBA</b>

<b>10:30-12:10</b>	<b>SESSION 1</b> <b>LEBENSSTIL UND GESUNDHEIT IM ALTER</b> Vorsitz: Daisy KOPERA   Walter SCHIPPINGER
10:30-10:50	Gesundheit: Wieviel ist Lebensstil, wieviel Genetik? Helena SCHMIDT
10:50-11:10	Ernährung und Diäten für gesundes Altern: Was kann empfohlen werden? Sandra HOLASEK
11:10-11:30	Bedeutung von Bewegung und Muskulatur für die Physiologie des Gesamtorganismus Bianca STEUBER
11:30-11:50	Künstlerische Aktivität als Beitrag zu erfolgreichem Healthy Ageing Daisy KOPERA
11:50-12:10	Spiritualität und Gesundheit Christian LAGGER
<b>12:10-13:30</b>	<b>MITTAGSPAUSE mit BUFFET</b>
<b>13:30-15:10</b>	<b>SESSION 2</b> <b>KNOCHEN, GELENKE UND PSYCHE IM ALTER</b> Vorsitz: Eva REININGHAUS   Gerald PICHLER
13:30-13:50	Muskelschwäche und Immobilität – Physiologische Grundlagen und was wir aus der Weltraumforschung lernen Nandu GOSWAMI
13:50-14:10	Prävention von Gelenksabnützung und Osteoarthritis Patrick SADOCHI
14:10-14:30	Osteoporose – Prävention und Therapiemöglichkeiten Vinzenz STEPAN
14:30-14:50	Prävention von Stürzen und Sturzfolgen im Alter Daniela SCHÖBERER
14:50-15:10	Psychische Gesundheit – was ist das und was können wir selbst dafür tun? Eva REININGHAUS
<b>15:10-15:40</b>	<b>PAUSE</b>
<b>15:40-16:50</b>	<b>SESSION 3</b> <b>SYMPOSIUM der ÖGK STEIERMARK</b> Vorsitz: Reinhold PONGRATZ   Josef HARB
15:40-16:00	Sport und Bewegung im Alter – was ist genug, was ist zuviel? Bernd HADITSCH
16:00-16:20	Trittsicher & Mobil – das Sturzpräventionskursangebot der ÖGK in der Steiermark Christina FINDING
16:20-16:50	Das 1x1 der Rheumatologie im Alter Reinhold PONGRATZ
16:50-17:00	<b>Zusammenfassung des ersten Kongresstages</b> Gerald PICHLER
<b>Ab 18:00</b>	<b>Empfang durch den Herrn Landeshauptmann der Steiermark in der Grazer Burg</b> (für geladene Gäste)

## PROGRAMM TAG 2 | DIENSTAG 15.11.2022



8:30-16:00 **Yoga and Meditation for Active and Healthy Aging**

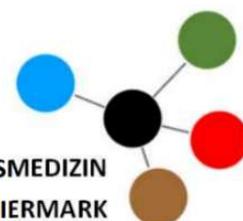
### Topics

- Influence of Stress Reduction on Aging
- The Wisdom of the Heart – Research in Meditation and Rhythm
- Yoga - Integration Possibilities with Medicine
- Integrative Body & Mind Information System: Window to the Future of Medicine
- Reducing Health Care Costs using Integrative Medical Approach

## PROGRAMM TAG 3 | MITTWOCH 16.11.2022

8:30-16:00 **Neue Technologien für ein selbständiges Leben im Alter**

**Active and assisted living Praxiskonferenz (AAL Austria)  
mit Ausstellung innovativer assistiver Technologien**



Verein Netzwerk Altersmedizin Steiermark

### **Bankverbindung**

Netzwerk Altersmedizin Steiermark  
IBAN: AT29 2081 5000 4326 4233  
BIC/SWIFT: STSPAT2GXXX  
Bank: Steiermärkische Sparkasse

### **Kontakt**

E-Mail: [verein.netzwerksteiermark@gmail.com](mailto:verein.netzwerksteiermark@gmail.com)  
Internet: [www.netzwerk-steiermark.com](http://www.netzwerk-steiermark.com)